



¿TIENE USTED UN PESO SALUDABLE PARA SU ESTATURA?

Su educadora de reducción de riesgos puede ayudarlo(a) a averiguar si usted tiene un peso saludable para su estatura. Ella puede hacerlo calculando su índice de masa corporal (IMC), un número que muestra la cantidad de grasa que tiene su cuerpo.

PARA CALCULAR SU IMC*

SU PESO X 703

(SU ESTATURA X SU ESTATURA)

Su IMC es _____. Vea la guía más abajo para averiguar si su peso es saludable.

IMC	Estado de peso
Por debajo de 18,5	Bajo peso
18,5 – 24,9	Peso saludable
25,0 – 29,9	Sobrepeso
30 y más alto	Obeso

**Para usar con libras y pulgadas, no con el sistema métrico.*

Otros consejos para lograr mantener un peso saludable

- ✓ Haga ejercicios cada día. La actividad física regular lo(a) ayudará a adelgazar o a mantener su peso. También le dará más energía y hará que se sienta bien.
- ✓ Pida apoyo a su familia y a sus amigos. Le resultará más fácil controlar su peso si otras personas apoyan lo que usted está haciendo.
- ✓ Concéntrese en lo bien que se sentirá por dentro, no en la buena apariencia externa que tendrá.
- ✓ Concéntrese en los beneficios que combinar la dieta con la actividad física tiene para la salud, como poder subir escaleras o llevar los comestibles que ha comprado sin quedarse sin aire.
- ✓ Haga los cambios lentamente. Fíjese una meta semanal que usted sepa que puede cumplir. Esto funciona mejor a largo plazo que tratar de hacer todo de una vez.



CÓMO SEGUIR SU PLAN DE NUTRICIÓN

- ✓ Coma de manera regular! Si toma un buen desayuno, almuerzo, cena y varios bocadillos saludables tendrá menos probabilidades de comer demasiado que si saltea comidas.
- ✓ Recuerde que todos los alimentos son buenos si se comen con moderación.
- ✓ Está bien darse un gusto de vez en cuando. Solamente asegúrese de elegir alimentos saludables la mayor parte del tiempo.
- ✓ Ir a comprar con una lista, llevar el almuerzo y los bocadillos, y planificar las comidas con anticipación puede ayudarlo(a) a cumplir con su programa de nutrición.
- ✓ Pida a su familia y a sus amigos que lo(a) apoyen.
- ✓ Ellos pueden ir con usted a comprar comida o a un restaurante que tenga comida saludable en el menú.
- ✓ Cuénteles a todos sobre los cambios que usted está haciendo en las comidas que elige.
- ✓ Anote todo lo que come y bebe durante un día. De esa manera podrá ver lo que hace bien y lo que necesita mejorar.
- ✓ Piense antes. Ir a comprar con una lista, llevar el almuerzo y los bocadillos, y planificar las comidas con anticipación puede ayudarlo(a) a cumplir con su programa de nutrición.
- ✓ Hay situaciones en las que usted no puede elegir alimentos saludables. Por ejemplo, cuando viaja, recibe invitados, durante las vacaciones o cuando está enfermo. Eso está bien. Lo importante es que vuelva a elegir alimentos saludables pronto.
- ✓ ¡Piense que cada vez que come es una nueva oportunidad para hacer una elección saludable!

